**REMEDE NATUREL ANTI-ARTHROSE**

1/2 tasse de curcuma

1 tasse d'eau

Gingembre (1 cm environ) de préférence la racine

1 c à café de poivre noir

Huile d'olive (1 c. à café environ)

Faire chauffer l'eau,

Rapper le gingembre, ajouter tous les ingrédients à l'eau chaude, remettre à feu doux tourner 2 minutes environ afin d'obtenir une pâte.

Conserver cette préparation au réfrigérateur de préférence dans un pot en verre.

Chaque matin prendre une demi cuillère pure ou à délayer dans du lait ou du miel y rajouter éventuellement un peu de citron qui est un anti-oxydant.